

週間メニュー表

ふたば未来学園

2025年09月01日(月)～2025年09月07日(日)

	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)	9月7日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ミートボール チャプチェ 温泉卵 牛乳 ふりかけ	白パン&レーズンパン ごはん オニオンスープ ポイルウインナー たまごの炒め物 納豆 牛乳 ふりかけ	麦飯 中華スープ 豚肉の生姜焼き 温野菜サラダ フルーツグラノーラ 牛乳 ふりかけ	食パン ごはん コンソメスープ ベーコン&スクランブルエッグ シーザーサラダ 納豆 牛乳 ふりかけ	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグの照り焼 白菜ソテー 温泉卵 牛乳 ふりかけ	黒糖ロール&チョコドーナツ ごはん クリームスープ ツナ入りスクランブルエッグ マカロニサラダ 納豆 牛乳 ふりかけ	ごはん 味噌汁 グリルチキン ブロッコリーのバターソテー 温泉卵 牛乳 ふりかけ
昼食						塩焼きそば ごはん 中華スープ 春巻き 白菜キムチ 牛乳 ★りんごジュース	麦飯 味噌汁 アジフライ 切干大根の煮物 冷奴 牛乳 野菜ジュース
夕食	麦飯 味噌汁 鶏肉の青じそ漬け焼 ひじきと豆煮 キャベツとちくわの和え物 オレンジゼリー 牛乳 ピソクグレブフルーツジュース ●牛皿	カレーライス ハンバーグ バター醤油 生野菜サラダ エクレア 牛乳 ピソクグレブフルーツジュース ●ガリパタチキン	かき揚げうどん ごはん 水餃子 華風和え フルーツ(パイン) 牛乳 ピソクグレブフルーツジュース ●サイコロステーキ	麦飯 味噌汁 白身フライ&コロッケ 金平ごぼう 小松菜の和え物 青りんごゼリー 牛乳 ピソクグレブフルーツジュース ●豚肉の味噌漬焼	ごはん すまし汁(花麴・春菊) 油麴のとじ 焼売 三色お浸し フルーツ(バナナ) 牛乳 ピソクグレブフルーツジュース ●牛肉の黒胡椒炒め	麦飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 里芋の胡麻煮 わかめの酢の物 ロールケーキ 牛乳 ピソクグレブフルーツジュース ●ガーリックペッパーチキン	ごはん すまし汁 ★鶏の唐揚げ 挽肉と野菜の塩炒め 海草サラダ いちごゼリー 牛乳 ピソクグレブフルーツジュース ●豚肉のスタミナ焼
スタンダード食 日計	1人1日 -2162kcal 炭水化物:68.5g 脂質:48.2g 食繊維:9.2g 加糖量:818mg 鉄:7.1mg 食塩相当:9.7g	1人1日 -2150kcal 炭水化物:68.3g 脂質:70.9g 食繊維:15.8g 加糖量:720mg 鉄:6.2mg 食塩相当:10.6g	1人1日 -2252kcal 炭水化物:66.8g 脂質:52.0g 食繊維:15.2g 加糖量:740mg 鉄:7.7mg 食塩相当:9.8g	1人1日 -2104kcal 炭水化物:68.0g 脂質:59.0g 食繊維:13.4g 加糖量:790mg 鉄:6.4mg 食塩相当:8.7g	1人1日 -2102kcal 炭水化物:68.0g 脂質:48.9g 食繊維:8.7g 加糖量:785mg 鉄:7.7mg 食塩相当:8.9g	1人1日 -3038kcal 炭水化物:105.6g 脂質:95.8g 食繊維:18.4g 加糖量:1279mg 鉄:10.0mg 食塩相当:13.9g	1人1日 -3227kcal 炭水化物:103.2g 脂質:82.5g 食繊維:15.4g 加糖量:1148mg 鉄:11.4mg 食塩相当:11.4g
アスリート食 日計	1人1日 -2307kcal 炭水化物:76.1g 脂質:56.9g 食繊維:10.3g 加糖量:843mg 鉄:7.9mg 食塩相当:11.3g	1人1日 -2324kcal 炭水化物:80.3g 脂質:82.9g 食繊維:16.3g 加糖量:734mg 鉄:6.7mg 食塩相当:11.2g	1人1日 -2463kcal 炭水化物:76.4g 脂質:68.5g 食繊維:15.8g 加糖量:747mg 鉄:7.9mg 食塩相当:10.9g	1人1日 -2278kcal 炭水化物:82.5g 脂質:62.6g 食繊維:14.6g 加糖量:812mg 鉄:7.3mg 食塩相当:10.3g	1人1日 -2290kcal 炭水化物:75.4g 脂質:62.6g 食繊維:9.5g 加糖量:797mg 鉄:8.4mg 食塩相当:9.7g	1人1日 -3185kcal 炭水化物:117.3g 脂質:105.7g 食繊維:18.5g 加糖量:1287mg 鉄:10.5mg 食塩相当:14.4g	1人1日 -3387kcal 炭水化物:116.8g 脂質:90.5g 食繊維:16.9g 加糖量:1167mg 鉄:12.0mg 食塩相当:12.8g

●はアスリート食のみの提供となります。★印は寮生リクエストメニュー。